



МЕНЮ

7 августа 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,2	14	1,7	170
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	32	1	0,1	2	12
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	11	0,9	0,3	5,9	30
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,4		21
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,1	29
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,9	43
Итого			418	11,6	17,2	25,6	305
Обед							
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,4	7	8,6	104
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	55	7,8	2,1	2,9	61
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,3	5,1	28,6	185
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		4	19
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	7	29
Итого			535	16,1	14,3	51,1	398
Полдник							
2008	435	КЕФИР	140	4,3	3,7	5,9	78
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	0,3	0,9	4,2	23
Итого			160	4,6	4,6	10,1	101
Ужин							
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	4,3	19,6	135
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,2	13,2	111
Итого			330	9,1	8,5	32,8	246
Всего				41,4	44,6	119,6	1050

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна

МЕНЮ

7 августа 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценност- ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	12,2	18,4	2,2	2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,2	0,1	2,5	
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	13	1	0,4	6,6	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,4		
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,6	
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,7	
Итого			483	14,9	21,7	28,6	3
Обед							
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	10,8	10,5	1
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	75	10,3	3	4	
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	0,8	2,2	
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6	33,7	2
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	5,5	
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0,1	12,5	
Итого			695	20,6	20,8	68,4	5
Полдник							
2008	435	КЕФИР	160	6	0,2	8	
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	0,7	1,9	8,9	
Итого			200	6,7	2,1	16,9	1
Ужин							
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	5,1	27,2	1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,2	11,4	
Итого			400	9,7	8,3	38,6	2
Всего				51,9	52,9	152,5	13

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна